کم پوٹاشیم دی غذا

اس مضمون دا مواد ترجمہ شدہ نسخہ اے، تے اس حوالے نال چینی نسخہ کارآمد تصور ہووے گا۔

ایہہ کتابچہ صرف حوالے لئی اے۔ مہربانی کر کے انفرادی مشورے لئی ماہر غذا دا مشورہ طلب کرو۔

پوٹاشیم ساڈے جسم وچ اک الیکٹرولائٹ اے۔ خون وچ پوٹاشیم دی زائد سطح مختلف مسائل جس طرح کہ کسی حصے دی مفلوجیت، سانس لینے وچ دشواری، دل دی بے ترتیب دھڑکن، تے حتیٰ کہ جان لیوا حرکت قلب بند ہونے دا باعث بن سکدی اے۔

ایسے مریض جنہاں وچ پوٹاشیم دی سطح زائد ہووے اس نوں انہاں غذائی اشیاء توں **پرہیز** کرنا چاہی دا اے جنہاں وچ پوٹاشیم دا مواد بہت زیادہ ہووے۔

1. سبزیاں دا گروہ
   - کنول دی جڑ، مٹھا کدو، وولف بیری/میڈلر، پالک
2. پھولاں دا گروہ
   - دورین، کیلا، منڈارین مالٹا/سیٹسما، گریپ فروٹ، نیکٹرائن، سٹرابری، آڑو، کیوی فروٹ، چینی لوکاٹ، خوبانی، مسک میلنز (جس طرح کہ ہنی ڈیو، ہامی میلن، کانٹالوپس)، پپیتا، امرود، ناشپاتی
3. پھلیاں تے سوئے توں بنن والی اشیاء، گریاں تے خشک پھل
4. دودھ تے دودھ توں بنیاں مصنوعات
5. سرخ چاول، سیاہ گلوٹن تے مشتمل چاول، تمام بھوسے، جو دا دلیہ، براؤن ریسن بن، انگلش مفن
6. فنجائی- اور الجی ٹائپ خوراک جس طرح کہ منکی-ہیڈ مشروم، بلیک فنگس/ کلاؤڈ ائیر، بلیک موس، شیٹیک مشروم، سی ویڈ، سنو فنگس، لیور، سٹرا مشروم، اوئسٹر مشروم، بٹن مشروم، اینوکی مشروم، للی دا پھول (ذرا جی مقدار بطور اضافی سالن استعمال کیتا جا سکدا اے)
7. تیز چائے، انسٹنٹ کافی، سبزیاں دا سوپ، چینی ادویاتی جڑی بوٹی/چینی نباتاتی دوا، نباتاتی سوپ، تمام اقسام دے تازہ پھلاں دے جوسز
8. بوورل، مارمائٹ
9. نمک دے متبادل تے نمک دی متبادل موسمی مصنوعات (جس طرح کہ تھوڑی مقدار والی سوڈیم تے مشتمل سویا ساس) کڑی پاؤڈر، ٹماٹر کی چٹنی/کیچپ، ٹماٹر دا پیسٹ
10. شوگر سیرپ، براؤن شوگر، مالٹ سیرپ

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved

تبصرہ:

1. تساں پرہیز کرو کہ سٹار فروٹ دا استعمال کرو کیونکہ اس وچ زہریلے مادے شامل ہوندے نیں جہیڑا کہ اناں افراد دے عصبی نظام نوں متاثر کر سکدے نیں جنہاں دے گردے ناکارہ ہوون۔
2. کئی غذاواں، بالخصوص پھلاں تے سبزیاں وچ پوٹاشیم شامل ہوندی اے۔ تاہم، مریضاں نوں تمام پھلاں تے سبزیاں توں گریز نہیں کرنا چاہی دا اے، کیونکہ انہاں وچ بہت وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹ تے غذائی فائبر وافر مقدار وچ ہوندے نیں، جو کہ دیگر غذاواں وچ دستیاب نہیں ہوندے نیں تے ایہہ صحت مندانہ غذا دا جزو نیں۔ صحت مندانہ غذا لیندیاں ہویاں پوٹاشیم دا استعمال کم کرن دی کوشش دے دوران، مریضاں نوں پوٹاشیم دے زائد مواد تے مشتمل پھلاں تے سبزیاں دے استعمال توں گریز کرنا چاہی دا اے۔ سبزیاں دے سوپ نوں استعمال کرن توں وی گریز کیتا جاوے کیونکہ اس وچ بڑی مقدار وچ پوٹاشیم شامل ہوندی اے۔ ساریاں سبزیوں نوں پکانے توں پہلےدھویا جاوے تے کھنگالیا جاوے، تے پوٹاشیم دی مقدار کم کرن لئی پکانے دے دوران کافی مقدار وچ پانی استعمال کیتا جاوے۔

Copyright © 2020 Hospital Authority. All rights reserved